

Efek dari QS Ali Imran: 139 terhadap *Self-Efficacy* Siswa Sekolah Menengah Atas

Inggrid Febrina
Rinni Ayu
Dian Nursita
Rofifah Putri

Dinda Ragil
Priyanka Putri
Galuh Ayu
Alfi Fatchul
Putri Dwi

Yanuar Avif
Putri Oktavia
Euis Hanif
Susatyo Yuwono

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Abstract. The purpose of this study was to examine the effect of QS. Ali Imran: 139 on self-efficacy in high school students. QS. Ali Imran: 139 was chosen because it has a meaning that is in accordance with the definition of self-efficacy itself, so it is expected that by reviewing QS. Ali Imran: 139 will increase self-efficacy. The study was conducted using an experimental method with a pretest-posttest control group design. The research subjects were 47 female students of class X MAN 1 Surakarta which were divided into two groups, the experimental group and the control group. Data was collected using a self-efficacy scale with aspects emphasized by Bandura. The effects of this study were known by subtracting the post-test score with pre-test score and then we compared the results between the experimental group and the control group. The testing of hypothesis results using the Independent Sample T-test resulted in the value of t (2.586) and p (0.013) < 0.05 . This shows that there is a significant difference in self-efficacy scores between the experimental group (7.3043) and the control group (4.2500) after treatment. This means that there is a positive effect on QS. Ali Imran: 139 on the self-efficacy of class X MAN 1 Surakarta students. Thus, QS. Ali Imran: 139 can be one of way to improve self-efficacy.

Keywords: QS. Ali Imran: 139, self-efficacy, Senior High School

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji pengaruh QS Ali Imran: 139 terhadap self-efficacy pada siswa SMA. QS Ali Imran: 139 dipilih karena memiliki makna yang sesuai dengan definisi self-efficacy itu sendiri, sehingga diharapkan dengan meninjau QS Ali Imran: 139 akan meningkatkan self-efficacy. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah 47 siswi kelas X MAN 1 Surakarta yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala efikasi diri dengan aspek-aspek yang ditekankan oleh Bandura. Efek dari penelitian ini diketahui dengan mengurangi hasil post-test dan pre-test dan kemudian kami membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Independent Sample T-test menghasilkan nilai t (2,586) dan p (0,013) $< 0,05$. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor efikasi diri antara kelompok eksperimen (= 7,3043) dan kelompok kontrol (4,2500) setelah perlakuan. Ini berarti ada pengaruh positif QS Ali Imran: 139 pada *self-efficacy* siswa kelas X MAN 1 Surakarta. Dengan demikian, QS Ali Imran: 139 dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan *self-efficacy*.

Kata kunci: QS. Ali Imran: 139, Sekolah Menengah Atas, *self-efficacy*

Perilaku menyontek menjadi salah satu masalah akademik yang memprihatinkan, dan terjadi baik di sekolah maupun di perguruan tinggi. Perilaku ini biasanya didapati pada

kesempatan-kesempatan ujian dan menjadi fokus utama dalam pengawasan ujian. Selain sebagai persoalan integritas moral akademik, perilaku tersebut berkaitan dengan faktor-faktor

Korespondensi: Inggrid Febrina. Email: inggrid.febrina71@gmail.com

psikologis kemampuan akademik siswa. Berdasarkan penelitian Kusrieni (2014), diketahui bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan perilaku menyontek yang rendah daripada siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah. Hal ini berarti bahwa siswa yang mempunyai tingkat efikasi tinggi cenderung untuk mempunyai perilaku menyontek yang rendah daripada siswa yang mempunyai efikasi rendah.

Permana, Harahap, dan Astuti (2016) juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes memiliki tingkat efikasi diri sedang (51,6%) dan memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian tinggi (69,4%). Siswa laki-laki memiliki tingkat efikasi diri rendah dibandingkan siswa perempuan yang memiliki tingkat efikasi diri sedang, dan siswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kategori tinggi.

Dalam rangka menyelenggarakan ujian, hal yang umum dilakukan oleh sekolah-sekolah selama ini adalah mengadakan doa atau zikir bersama yang diikuti oleh semua siswa peserta ujian dan guru-guru. Misalnya, sebagaimana diterangkan Ilham (2013), menjelang Ujian Nasional (UN), siswa SMAN 1 Watampone menggelar zikir bersama di sekolahnya. Upaya ini dilakukan untuk menambah kepercayaan diri siswa dalam menghadapi soal UN. Kepala sekolah mengatakan bahwa untuk pelaksanaan UN diharapkan semua siswa percaya diri

menjawab soal-soal tanpa memercayai kunci jawaban yang beredar dan saling menyontek. Kegiatan zikir ini dipenuhi suasana isak tangis dan dirangkai dengan memohon doa restu kepada guru untuk meminta maaf atas segala kesalahan selama tiga tahun pelajaran.

Rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian memiliki pengaruh yang besar terhadap kemampuan siswa menjawab soal-soal yang diujikan. Keyakinan seseorang mampu melaksanakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi rintangan itu disebut sebagai efikasi diri (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). Menurut Khotimah, Radjah dan Handarini (2016) efikasi diri dapat diartikan sebagai suatu keyakinan individu terhadap kemampuannya, semakin individu tersebut yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, maka semakin besar usaha yang dilakukan dan semakin aktif karena individu tersebut yakin kemampuannya yang dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Efikasi diri merupakan faktor pendukung yang sangat penting dalam proses belajar mengajar karena akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar (Amir, 2016). Menurut Amanda, Subagia, dan Tika (2014), semakin tinggi efikasi diri maka semakin besar usaha dan daya tahan atau keuletan siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang diberikan.

Menurut Kusrieni (2014) efikasi diri yaitu aspek pengetahuan tentang diri atau *self-*

knowledge yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Efikasi diri adalah pertimbangan seseorang tentang kemampuan untuk mengorganisasikan dan menampilkan suatu tindakan yang diperlukan dalam mencapai suatu tujuan yang diinginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan keterampilan dan keahlian.

Rangkuti, Lahmuddin dan Syauckani (2017) lebih lanjut mengatakan bahwa aspek kepercayaan diri yang harus ada dalam diri setiap individu, baik itu siswa maupun non-siswa, mencakup 6 hal, yaitu memiliki rasa optimis, memahami diri sendiri, berpikir positif, memiliki tujuan jangka panjang yang jelas, mandiri serta memiliki toleransi. Sedangkan sebagaimana tertera dalam Suharsono dan Istiqomah (2014), Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek, yakni *level*, *generality*, dan *strength*. *Level* berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. *Generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif maupun afektifnya. Adapun *strength* merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya.

Efikasi diri sendiri dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Sebagaimana tertera

dalam Wibawa (2016), Bandura dan Pajares menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri. Pertama, *mastery experiences*, bahwa pengalaman keberhasilan merupakan faktor paling mempengaruhi efikasi diri dibandingkan ketiga faktor lain. Keberhasilan di masa lalu membangun keyakinan yang kuat terhadap efikasi diri individu. Kedua, *vicarious experiences* atau pengalaman dengan orang lain, dimana efikasi diri semakin besar ketika seseorang menilai orang lain memiliki banyak kemiripan dengan dirinya. Pengaruh tersebut disebabkan oleh proses *modeling* efikasi diri meningkat ketika seseorang melihat dan belajar dari orang lain yang mirip dengannya meraih kesuksesan. Efikasi diri melemah ketika seseorang melihat orang lain yang mirip dengannya meraih kegagalan.

Ketiga, *verbal persuasion*, bahwa efikasi diri meningkat ketika seseorang mendapatkan penguatan berupa dukungan verbal. Hal tersebut disebabkan keyakinan untuk menyelesaikan tugas menjadi meningkat. Keyakinan tersebut juga berpengaruh positif pada ketekunan dan usaha yang dikerahkan dalam melewati berbagai permasalahan. Keempat, *physiological and affective states*, yaitu keadaan fisik dan afeksi seseorang. Keduanya berpengaruh pada efikasi diri seseorang saat mengerjakan tugas. Sakit atau stamina lemah mengurangi keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya dan mengakibatkan efikasi diri seseorang berkurang ketika

bekerja. Keadaan stres dan suasana hati yang buruk menyebabkan usaha dalam mencapai keberhasilan menjadi tidak maksimal dan efikasi diri menjadi berkurang. Diperlukan keadaan fisik dan afeksi yang baik dalam menyelesaikan tugas-tugas.

Faktor-faktor efikasi diri tersebut di antaranya dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ummah dan Junanto (2017) yang menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan efikasi diri. Semakin tinggi religiusitas maka seseorang akan lebih memahami agamanya, dan dengan pemahaman agama yang mendalam maka akan terbentuk keyakinan atau efikasi diri. Hal ini ditegaskan oleh Ellens (2008) bahwa spritualitas meliputi pengalaman batin yang membuat kita merasakan minat yang kuat dalam memahami makna benda dalam kehidupan.

Berdasarkan adanya faktor-faktor efikasi diri yang berupa *verbal persuasion* dan hasil penelitian sebelumnya, penelitian kali ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh kajian Islami QS. Ali Imran: 139 terhadap efikasi diri pada siswi kelas X MAN 1 Surakarta. Pengaruh bacaan Alquran yang bermakna seperti ini telah diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya dengan hasil-hasil yang signifikan. Julianto dan Subandi (2015) mengungkapkan bahwa pelatihan membaca Alquran reflektif intuitif dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas melalui indikator jumlah neutrofil. Pembacaan dan pemaknaan

ayat-ayat Alquran signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan santriwati *Aliyah* Pondok Pesantren Ar-Rohmah Ngawi (Mar'ati & Chaer, 2016). Pelatihan penghayatan Alquran terbukti dapat meningkatkan makna hidup pada mahasiswa dengan orangtua bercerai (Pihasnawati, 2017). Bahkan tanpa adanya pemaknaan dan penghayatan, membaca Alquran bisa secara efektif menurunkan stres akademik (Nugraheni, Mabruri, & Stanislaus, 2018) dan mengembangkan kondisi kejiwaan seseorang (Darabinia, Gorji, dan Afzali, 2017). Mendengarkan bacaan murattal Alquran pun efektif dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi (Julianto, Dzulkaidah, & Salsabila, 2014)

Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena pengaruh-pengaruh bacaan Alquran yang telah diungkap peneliti-peneliti sebelumnya. Sebagaimana rekomendasi yang dikemukakan Darabinia, Gorji, dan Afzali (2017), bacaan-bacaan Alquran ini bisa digunakan untuk memperkuat emosi-emosi positif dan kenyamanan psikologis. Hasil penelitian Yudhani, Suharti, Adya, dan Utami (2017) juga mendukung penelitian kali ini, bahwa pelatihan membaca dan merenungkan makna Alquran cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian. Saran yang kemudian peneliti tindak lanjuti dari penelitian tersebut adalah melakukan penelitian intervensi lebih lanjut tentang pelatihan membaca dan merenungkan

makna Alquran menggunakan ayat Alquran yang lainnya dan dengan menggunakan variabel yang berbeda, yang dalam penelitian ini yaitu variabel efikasi diri.

Metode

Desain eksperimen

Penelitian ini menggunakan *pre-test – post-test control group desain*. Rancangan ini digunakan untuk mengetahui kajian Islami terhadap afeksi daripada siswi kelas X MAN 1 Surakarta. Alasan menggunakan desain ini adalah untuk mengetahui penurunan atau peningkatan variabel tergantung (variabel dependen) selama penelitian sehingga peneliti mendapatkan hasil tentang pengaruh kajian Islami terhadap perilaku hedonis pada siswa. *Pre-test* memberikan informasi mengenai tingkat intensitas afeksi diri pada setiap subjek dan *post-test* memberi informasi mengenai penurunan afeksi diri setelah diberi perlakuan kajian Islam.

$$R = \frac{Y_1 - X - Y_2 (KE)}{Y_3 - X_0 - Y_4 (KK)}$$

Keterangan:

- R : *Random assignment* (teknik)
 Y_1 : Skor skala efikasi diri kelompok eksperimen sebelum perlakuan
 X : Pemberian manipulasi (kajian Islami)
 Y_2 : Skor skala efikasi diri kelompok eksperimen setelah perlakuan
 Y_3 : Skor skala efikasi diri kelompok kontrol sebelum perlakuan
 X_0 : Pemberian tayangan Mr. Bean
 Y_4 : Skor skala efikasi diri kontrol setelah perlakuan

Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswi kelas X MAN 1 Surakarta yang berusia $\pm 15 - 16$ tahun, dari ± 500 populasi diambil 47 sampel. Pemilihan populasi ini dilatarbelakangi oleh pengertian masa remaja yang merupakan masa yang singkat dan sulit dalam perkembangan kehidupan manusia. Pengambilan sampel dilakukan secara acak terhadap seluruh populasi yang merupakan satu kelas anak SMA kelas X MAN 1 Surakarta sejumlah 47 orang dan dibagi dalam dua kelompok subjek, yaitu 24 orang kelompok kontrol dan 23 orang kelompok eksperimen.

Media dan alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri. Skala efikasi diri ini diadopsi dari skripsi yang disusun oleh Nurfitriya (2006). Skala efikasi diri terdiri dari 33 butir pertanyaan. Aspek yang diukur mencakup tingkat kesulitan tugas, luas bidang perilaku, serta derajat kemampuan tugas dan pengharapan. Koefisien validitas alat ukur ini menunjukkan angka 0,9668. Selain itu, alat ukur ini memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,945.

Media yang digunakan adalah laptop Lenovo Ideapad 110 yang berisi tayangan *power point* terkait materi yang akan disampaikan oleh ustaz yaitu surah Ali Imran ayat 139 yang membahas tentang peningkatan efikasi diri, serta proyektor dan *Liquid Crystal Display* (LCD) yang ada di dalam kelas.

Perlakuan

Perlakuan dalam kelompok ini adalah diadakannya kajian bagi kelompok eksperimen. Sebelum diberi perlakuan, subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk mengisi skala *pre-test* selama ± 10 menit. Setelah selesai, pengondisian mempersiapkan ustaz masuk ke dalam ruangan untuk memberikan kajian. Instruktur 1 memberikan pengarahan kepada subjek untuk memperhatikan ustaz ketika sedang memberikan materi. Kajian tersebut berlangsung selama ± 45 menit. Setelah kajian tersebut berakhir, subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk mengisi skala *post-test* selama ± 10 menit.

Sedangkan pada kelompok kontrol, instruktur 2 mengawali dengan meminta subjek mengisi skala *pre-test* selama ± 10 menit. Setelah selesai, instruktur 2 memutarakan tayangan Mr. Bean selama ± 45 menit. Setelah selesai menayangkan tayangan tersebut, subjek pada kelompok kontrol diminta untuk mengisi skala *post-test* selama ± 10 menit.

Prosedur eksperimen

Kelompok eksperimen

Eksperimen diawali dengan melakukan persiapan dan pengecekan alat serta kelengkapan jumlah subjek penelitian praktikum. Selanjutnya, pengondisian ruang kelas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta pengondisian subjek di luar ruang kelas.

Kemudian subjek diminta untuk mengisi presensi kedatangan dan kemudian dipersilahkan duduk sesuai dengan nomor angka yang diberikan. Langkah berikutnya, moderator membuka jalannya eksperimen di masing-masing kelas, diawali dengan perkenalan diri, dan meminta subjek untuk mematikan alat komunikasi terlebih dahulu. Setelah itu, moderator berganti tugas menjadi instruktur dengan menjelaskan tentang tata cara mengisi skala yang telah dibagikan oleh *observer 1*. Subjek mulai mengerjakan *pre-test* selama kurang lebih ± 10 menit dan setelah selesai, instruktur 1 memberikan intruksi pengumpulan lembar skala dengan mengestafetkan dari depan ke belakang. Kemudian *observer 1* bertugas mengumpulkan skala.

Selanjutnya, pemberian manipulasi untuk kelompok eksperimen dengan terlebih dahulu melakukan pengondisian dengan meminta ustaz untuk masuk ke dalam ruangan untuk memberikan kajian. Instruktur 1 memberikan pengarahan kepada subjek untuk memperhatikan ustaz ketika sedang memberikan materi. Kajian berlangsung selama ± 45 menit yang berisi materi dan tanya jawab. Praktikan yang bertugas sebagai *observer 1* mulai melakukan observasi perilaku subjek yang sedang memperhatikan kajian yang diberikan oleh ustaz. Pada pukul ± 09.30 kajian telah selesai diberikan. Instruktur 1 mempersiapkan ustaz untuk keluar dan mengucapkan terima kasih. Instruktur 1

kemudian membagikan lembar skala untuk *post-test*. Instruktur 1 kembali menjelaskan tentang tata cara mengisi skala dan kemudian subjek dipersilahkan untuk mulai mengerjakan *post-test* selama ± 10 menit. Setelah selesai, instruktur 1 memberikan instruksi pengumpulan lembar skala dengan mengestafetkan dari depan ke belakang. Kemudian observer 1 bertugas mengumpulkan skala.

Kelompok kontrol

Pada kelompok kontrol, setelah diberikan lembar *pre-test*, diputarkan tayangan Mr Bean selama ± 45 menit. Setelah itu, *observer 2* membagikan lembar skala untuk *post-test*. Setelah itu, instruktur 2 kembali menjelaskan tentang tata cara mengisi skala dan kemudian subjek dipersilahkan untuk mulai mengerjakan *post-test* selama ± 10 menit. Setelah selesai, instruktur 2 memberikan intruksi pengumpulan lembar skala dengan mengestafetkan dari depan ke belakang. Kemudian *observer 2*, bertugas mengumpulkan skala.

Setelah pengumpulan skala di masing-masing kelompok selesai, praktikan mulai membagikan kesejahteraan yang diberikan kepada subjek untuk dinikmati. *Interviewer* meminta subjek satu per satu untuk menuju ke bagian belakang ruangan kelas untuk melakukan wawancara dengan *interviewer 1* dalam kelas kelompok eksperimen dan *interviewer 2* dalam kelas kelompok kontrol. Setiap subjek diwawancara dengan 8 pertanyaan. Selama menunggu giliran wawancara, subjek di kelas kontrol maupun di kelas eksperimen diputarkan sebuah tayangan. Setelah subjek selesai melakukan wawancara, instruktur 1 dan instruktur 2 menutup praktikum dan mengucapkan terima kasih kepada seluruh subjek penelitian.

Hasil

Penelitian eksperimen ini mendapatkan tiga hasil dari penskoran, observasi dan wawancara. Penskoran dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penskoran Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pre-tes	Post-test	Hasil	No	Pre-test	Post-test	Hasil
1	97	109	12	1	95	94	1
2	95	106	11	2	80	89	9
3	99	108	9	3	81	80	1
4	98	101	3	4	84	85	1
5	97	104	7	5	104	98	6
6	85	96	11	6	95	88	7
7	103	109	6	7	92	94	2
8	87	86	1	8	91	88	3
9	81	85	4	9	87	79	8
10	91	98	7	10	92	92	0
11	92	96	4	11	95	93	2
12	98	111	13	12	96	92	4
13	97	99	2	13	105	95	10
14	80	84	4	14	93	87	6
15	91	95	4	15	91	91	0
16	96	101	5	16	78	76	2
17	92	96	4	17	88	86	2
18	94	104	10	18	99	91	8
19	94	98	4	19	82	87	5
20	85	100	15	20	113	100	13
21	99	116	17	21	93	91	2
22	93	91	2	22	87	83	4
23	107	120	13	23	91	88	3
-	-	-	-	24	89	86	3

Hasil observasi

Berdasarkan observasi terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh hasil-hasil berikut:

Kelompok eksperimen

Praktikum psikologi eksperimen dilaksanakan pada hari Senin, 2 April 2018 pada pukul ±13.30 - ±15.50 (±140 menit). Praktikum berlangsung di kelas X IPA 3. Ruangannya berbentuk persegi dengan ukuran ±5 x 6 x 4 meter. Ruangannya menghadap ke barat dengan pintu yang berada di utara dengan keadaan tertutup. Terdapat 2 buah papan tulis yang menempel di dinding sebelah barat. Terdapat 1 buah jam dinding, 1 foto presiden

dan wakil presiden yang menggantung di sebelah barat. Terdapat 4 banjar meja dengan 4 baris di setiap banjarannya. Pada setiap meja terdapat 2 buah kursi yang menghadap ke barat. Terdapat 4 buah jendela yang terbuka di sisi sebelah utara. Ruangannya terang bersumber dari lampu yang menyala dengan daya ±20 watt setiap lampunya. Ruangannya sejuk bersumber dari kipas angin yang menyala di langit-langit ruangan. Terdapat sebuah rak yang terbuat dari kayu yang berada di belakang ruangan dan sebuah meja guru di depan sebelah barat ruangan tampak bersih karena tidak terlihat ada sampah yang berserakan di dalam ruangan.

Di dalam ruangan terdapat 27 orang yaitu 23 subjek yang berjenis kelamin perempuan, satu praktikan laki-laki, satu *observer* perempuan dan satu orang asisten berjenis kelamin perempuan, serta terdapat seorang ustaz berjenis kelamin laki-laki. Praktikan bertugas memberi instruksi kepada subjek dan subjek bertugas mengerjakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan oleh praktikan. *Observer* bertugas mengawasi dan mencatat perilaku subjek selama praktikum berlangsung, sedangkan asisten bertugas mengawasi jalannya praktikum, serta seorang ustaz bertugas sebagai pemberi materi dalam kegiatan praktikum. Praktikan berdiri menghadap ke arah timur dan subjek duduk menghadap ke arah barat dengan jarak ± 1 meter. *Observer* berjalan di sela-sela banjar meja, sedangkan asisten duduk di bangku belakang yang menghadap ke arah barat. Suasana dalam pelaksanaan eksperimen cukup kondusif karena semua mengerjakan tugasnya masing-masing.

Subjek terdiri dari 23 siswa berjenis kelamin perempuan dengan usia ± 16 tahun. Subjek memiliki berat badan rata-rata ± 50 kg, dan tinggi rata-rata ± 158 cm. Subjek mengenakan seragam SMA, yaitu atasan putih dengan lengan panjang hingga pergelangan tangan dan rok abu-abu panjang hingga pergelangan kaki. Subjek mengenakan kerudung berwarna putih dan sepatu berwarna hitam. Subjek AFI memainkan kakinya selama ± 5 detik pada menit ke ± 8 .

Subjek ARR menopang kepala dengan kedua tangan pada menit ke ± 7 selama ± 13 detik. Subjek AMAF menguap pada menit ke ± 3 . Subjek ASDP menopang kepala dengan tangan kiri pada menit ke ± 22 selama ± 13 detik serta menutup mulut dengan tangan kanan pada menit ke ± 22 selama ± 6 detik. Subjek FFA membuka dan menutup pulpen pada menit ke ± 8 . Subjek SKM meletakkan kepala di meja pada menit ke ± 4 selama ± 3 menit. Subjek PM mencoret-coret tangan dengan bolpoin pada menit ke ± 2 selama ± 18 detik. Subjek AA memainkan pulpen pada menit ke ± 12 selama ± 4 detik. Subjek HAA memainkan pulpen dengan memutar-mutar pulpen pada menit ke ± 7 selama ± 3 menit. Subjek HPP bersandar di kursi dan merenggangkan tangan pada menit ke ± 17 selama ± 7 detik.

Subjek ALN meletakkan kedua tangannya di atas meja pada menit ke ± 2 selama ± 6 detik dan menguap pada menit ke ± 42 , dan subjek menyandarkan badan di kursi pada menit ke $\pm 15,27$ selama ± 7 detik. Subjek AM memainkan pulpen pada menit ke $\pm 10,32$ selama ± 7 detik serta subjek menunduk dan meraba-raba lokernya pada menit ke $\pm 14,23$ selama ± 12 detik. Subjek C menguap pada menit ke $\pm 62,6$. Subjek DAF terus memperhatikan ustaz dengan pandangan terus ke arah ustaz. Subjek MAKW menopang kepalanya dengan tangan kiri selama pemberian materi. Subjek SNR meletakkan kedua tangan di atas meja selama materi diberikan. Subjek NNZ berbicara dengan teman di belakangnya pada menit ke

±53,6 selama ±15 detik. Subjek RAS memainkan pulpen pada menit ke ±10,18 selama ±8 detik, dan menopang kepala dengan tangan kanan selama materi diberikan, serta meregangkan kedua tangannya pada menit ke ±16,23 selama ±6 detik.

Subjek MFMH menggigit-gigit jarinya pada menit ke ±16,21 selama ±6 detik. Subjek menyandarkan badan pada menit ke ±20,40 selama ±9 detik, Subjek DSF meletakkan kepala di atas meja pada menit ke ±9,56 selama ±15 detik. Subjek IAR menopang kepala dengan tangan kiri pada menit ke ±9,58 selama ±12 detik. Subjek meletakkan kepala di atas meja, pada menit ke ±12,02 selama ±7 detik. Subjek TSKD menggaruk-garuk kepala dengan pulpen pada menit ke ±7,40 selama ±6 detik. Subjek bersandar di kursi pada menit ke ±16,18 selama ±9 detik. Subjek RSV meregangkan tangan pada menit ke ±3 selama ±4 detik, serta memainkan pulpen pada menit ke ±13,40 selama ±9 detik serta bersandar di kursi pada menit ke ±16,18 selama ±10detik.

Kelompok kontrol

Praktikum psikologi eksperimen dilaksanakan pada hari Senin, 2 April 2018 pada pukul ±13.30 - ± 15.50 (±140 menit). Praktikum berlangsung dikelas X IPA 2. Ruangan berbentuk persegi dengan ukuran ±5 x 6 x 4 meter. Ruangan menghadap ke barat dengan pintu yang berada di utara dengan keadaan tertutup. Terdapat 2 buah papan tulis yang menempel di dinding sebelah barat.

Terdapat 1 buah jam dinding, 1 foto presiden dan wakil presiden yang menggantung di sebelah barat. Terdapat 4 banjar meja dengan 4 baris di setiap banjarnya. Pada setiap meja terdapat 2 buah kursi yang menghadap ke barat. Terdapat 4 buah jendela yang terbuka di sisi sebelah utara. Ruangan terang bersumber dari lampu yang menyala dengan daya ±20 watt setiap lampunya. Ruangan sejuk bersumber dari kipas angin yang menyala di langit-langit ruangan. Terdapat sebuah rak yang terbuat dari kayu yang berada di belakang ruangan dan sebuah meja guru di depan sebelah barat. Ruangan tampak bersih karena tidak terlihat ada sampah yang berserakan di dalam ruangan.

Di dalam ruangan terdapat 27 orang, yaitu 24 subjek berjenis kelamin perempuan, satu praktikan perempuan, satu *observer* perempuan dan satu orang asisten perempuan. Praktikan bertugas memberi instruksi kepada subjek dan subjek bertugas mengerjakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan oleh praktikan. *Observer* bertugas mengawasi dan mencatat perilaku subjek selama praktikum berlangsung, sedangkan asisten bertugas mengawasi jalannya praktikum. Praktikan berdiri menghadap ke arah timur dan subjek duduk menghadap ke arah barat dengan jarak ±1 meter. *Observer* berjalan di sela-sela banjar meja, sedangkan asisten duduk di bangku belakang yang menghadap ke arah barat. Suasana dalam pelaksanaan praktikum cukup kondusif karena semua mengerjakan tugasnya masing-masing. Subjek terdiri dari 24 siswi

berjenis kelamin perempuan dengan usia ± 16 tahun. Subjek memiliki berat badan rata-rata ± 50 kg, dan tinggi rata-rata ± 158 cm. Subjek mengenakan seragam SMA, yaitu atasan putih dengan lengan panjang hingga pergelangan tangan dan rok abu-abu panjang hingga pergelangan kaki. Subjek mengenakan kerudung berwarna putih dan sepatu berwarna hitam.

Subjek TAI meletakkan tangan di atas meja selama ± 3 menit lalu melihat sekeliling kelas ± 15 detik. Subjek LSF melihat ke arah tester selama ± 1 menit dan duduk menyamping ke kiri. Subjek TAZ memegang pulpen dan memutar-mutarnya selama ± 10 detik sambil menyandarkan badan di kursi selama perlakuan. Subjek AH menggariskan pulpen di meja ± 1 menit lalu dan menyandarkan badan di kursi selama perlakuan. Subjek KQS memainkan pulpen dan menggoyangkan pulpen selama ± 4 menit sebanyak 2 kali. Subjek S melihat ke arah *observer* yang ada di belakang selama ± 5 detik. Subjek JAU memegang pulpen dan menggoyangkannya selama ± 10 menit. Subjek RRW menggoyangkan kedua kakinya selama ± 5 menit. Subjek NAK menyandarkan badan di kursi selama perlakuan ± 10 menit. Subjek MMT duduk tegak serta menggoyangkan kakinya selama ± 8 menit. Subjek RRR berbicara dengan temannya yang duduk di nomor 8 selama ± 2 menit. Subjek RK menyandarkan badan di kursi sembari menggoyangkan kakinya selama ± 10 menit.

Subjek MA berbisik-bisik dengan teman di sebelahnya yang duduk di nomor 20 selama ± 1 menit. Subjek ARD menyandarkan kepala di bahu teman sebelahnya, yaitu nomor 19 selama ± 4 menit. Subjek NMI mengobrol dengan teman di sebelahnya yang duduk di nomor 18 selama ± 2 menit. Subjek ZLAB menulis di telapak tangan berupa coretan selama ± 7 menit ketika diberikan perlakuan. Subjek LP melihat ke arah papan tulis serta kedua tangannya diletakkan di atas meja selama ± 5 menit. Subjek PIM menggoyang-goyangkan pulpen di atas meja selama perlakuan ± 10 menit. Subjek SCT meletakkan kepalanya di atas meja selama ± 1 menit lalu duduk bersandar. Subjek R memperhatikan ke arah depan saat perlakuan selama ± 3 menit. Subjek SSJS menyandarkan badan di kursi selama ± 10 menit. Subjek NHA menyandarkan badan ke kursi selama ± 10 menit. Subjek ASK berbicara dengan teman sebelahnya yang duduk di nomor 24 selama perlakuan ± 10 menit dengan suara pelan. Subjek FH berbicara dengan temannya selama perlakuan ± 10 menit dengan suara pelan.

Hasil wawancara

Sedangkan pada proses wawancara baik pada subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, peneliti menemukan hasil di bawah ini:

Kelompok eksperimen

Berdasarkan hasil wawancara di kelas eksperimen, terdapat 23 subjek yang

memberikan respons jawaban yang berbeda terkait pandangan mengenai keterlibatan mengikuti kegiatan seperti ini sebelumnya. Sebanyak 13 orang subjek (AM, A, G, M, R, C, AL, NN, AR, MA, D, F, dan H) menyatakan pernah mengikuti kegiatan seperti ini. Sementara 10 orang sisanya (SN, T, AR, H, IA, HS, PM, AA, RF, dan AL) belum pernah mengikuti kegiatan seperti ini. Menurut lima orang subjek, yaitu AL, H, D, H, dan AR menyatakan mendapat manfaat berupa tidak mudah menghadapi masalah. Sembilan orang, yaitu F, MA, NN, HS, A, IA, R, C, dan AN, mengatakan kegiatan ini dapat menambah ilmu yang diberikan oleh ustaz. Dua orang subjek, RF dan M, menyatakan bahwa mereka bisa bersabar jika menghadapi masalah di kemudian hari. Menurut AA dan H kegiatan ini bisa menambah semangat untuk memperbaiki diri mereka untuk menjadi lebih baik, sedangkan menurut PM kegiatan ini dapat meningkatkan motivasi untuk beribadah. Menurut SM, G dan A kegiatan ini membuat mereka belajar lebih percaya diri, dan menurut P kegiatan ini bisa menambah rasa syukurnya.

Kesan yang diperoleh dari kegiatan ini menurut subjek berbeda-beda. Menurut 18 sorang ubjek (AT, AN, SM, AR, M, C, IA, A, PM, AA, NN, AR, RF, D, F, H, AL, dan MA) menyatakan senang karena mendapatkan ilmu baru. Sedangkan menurut T dan G mereka mengatakan kegiatan ini positif dan berharap kegiatan ini rutin dilaksanakan di sekolahannya. Sedangkan menurut H kegiatan ini bagus dan mereka menginginkan pihak

sekolah yang mengadakan kegiatan seperti ini. Menurut R, ia mengatakan dirinya bingung karena belum paham maksud acara seperti ini. Menurut HS acara ini menarik untuk mengisi jam kosong dan mendapatkan makanan. Menurut 23 orang subjek yang berinisial AL, H, F, D, MA, RF, AR, NN, AA, PM, HS, A, IA, M, R, C, H, AR, SN, AN, AP, T, dan G, mereka mengungkapkan jika sering mendapatkan tugas yang banyak dari berbagai mata pelajaran, ada tugas yang berupa laporan hafalan dan tugas kelompok. Menurut 13 orang subjek yang berinisial AN, T, H, R, C, A, HS, AA, NN, AR, RF, MA, dan AL, mata pelajaran yang disukai adalah matematika dan ilmu pengetahuan alam karena memang mereka menyukai mata pelajaran tersebut.

Empat subjek yang berinisial SN, AR, T, dan G, menyatakan mereka menyukai pelajaran agama karena mereka memang suka. Sedangkan AR menyukai tugas dari semua mata pelajaran yang disukai. Subjek M mengatakan menyukai tugas bahasa Arab karena bahasanya yang unik. Subjek IA menyatakan jika ia menyukai mata pelajaran yang tugasnya membaca. Subjek D menyatakan ia menyukai tugas kelompok. Sedangkan subjek F menyukai tugas seni budaya karena menurutnya tugas tersebut tidak memerlukan pemikiran yang rumit, dan subjek H menyukai mata pelajaran bahasa Inggris. Dari hasil wawancara subjek memiliki beragam cara untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Menurut 16 orang subjek (H, F, D, AR, NN, AA, A, IA, F, C, H, AF, SN, AT, AL, dan

G), mereka akan menyicil tugasnya terlebih dahulu serta mendahulukan tugas yang *deadline*-nya paling awal. Sedangkan menurut MA, HS, dan T, mereka akan mengerjakan sesuai kemampuannya terlebih dahulu, lalu jika tidak bisa akan bertanya kepada temannya. Empat orang subjek sisanya (PM, M, AN, dan RF) lebih suka mengerjakan tugas bersama teman-temannya.

Saat ditanya mengenai pengalaman menyontek, 15 orang subjek (AL, SN, AR, H, R, C, HS, PM, AA, NN, RF, MA, D, dan F) menyatakan pernah menyontek. Sedangkan 8 orang subjek sisanya (AT, AN, G, M, IA, A, AR, dan H) menyatakan tidak pernah menyontek sama sekali. Alasan mereka untuk menyontek dan tidak menyontek beraneka ragam. Tiga orang subjek, yaitu AL, SM, dan H, menyatakan pernah menyontek karena dulu belum paham jika menyontek bukan perbuatan yang baik. Subjek AT, AR, dan D menyatakan tidak pernah menyontek karena dari dulu teman-temannya tidak pernah menyontek. Menurut 6 orang subjek (AN, T, AR, A, M, dan H) menyatakan dirinya tidak pernah menyontek karena hasil dari menyontek bukan hasil dari jerih payahnya sendiri dan 4 orang sisanya menyatakan tidak pernah menyontek karena orang tuanya sudah mengajarkan tidak boleh menyontek. Subjek R menyatakan pernah menyontek karena teman-temannya pun juga menyontek.

Enam orang subjek (C, HS, NN, RF, MA, dan F) juga pernah menyontek. Namun karena

lupa materi, subjek AA menyontek karena nilai ujian sebelumnya kurang baik. Ketika ditanya mengenai pendapat pribadi apakah dirinya orang yang percaya diri, 11 orang subjek (T, AR, MA, H, M, G, H, AA, NN, RF, dan F) menyatakan dirinya adalah orang yang percaya diri. Sedangkan 12 subjek (AL, AT, AN, SN, R, C, IA, A, HS, AR, PM, dan D) mengatakan dirinya bukanlah orang yang percaya diri. Alasan mereka mengatakan dirinya adalah orang yang percaya diri atau kurang percaya diri beraneka ragam. Lima orang subjek (T, AR, MA, H, dan M) menyatakan mereka adalah orang yang percaya diri ketika berada di tengah-tengah orang yang baru dikenal. Subjek G menyatakan dirinya akan percaya diri ketika berada dalam keadaan terdesak, sedangkan subjek H akan percaya diri ketika ia menguasai suatu materi. Subjek AA percaya diri karena optimis dirinya bisa seperti orang yang lainnya.

Tiga subjek NN, RF, dan F percaya diri karena sudah terbiasa percaya diri, sedangkan AL, AT, AN, SN, R, C, IA, A, HS, dan AR menyatakan dirinya tidak percaya diri ketika berada di lingkungan yang baru. PM akan tidak percaya diri ketika dia tidak menguasai materi. Dan D tidak percaya diri karena dia merasa masih bergantung dan membutuhkan bantuan orang lain. Ketika ditanya mengenai rentang kepercayaan dirinya dari 1 – 10, seorang subjek, yaitu AR, menyatakan di level 5. Subjek M, G, A dan MA mengatakan dirinya berada di level 6. Subjek H, PM, RF, D dan H menyatakan dirinya berada di level 7. Subjek AL, AT, AR, SN

dan T menyatakan dirinya ada di level 7,5. Subjek G, AF, F, IA, HS, dan AA mengatakan berada di level 8. Subjek NN mengatakan dirinya berada di level 8,5 dan subjek AN mengatakan dirinya berada di level 9. Menurut 18 orang subjek (AL, AT, AN, AR, H, M, R, C, IA, HS, PM, AA, NN, AR, RF, D, F dan H), materi ceramah ustaz yang berupa kisah nyata kehidupan pribadi beliau dapat dijadikan motivasi untuk kepercayaan diri mereka. Selain itu, 5 orang subjek lainnya, yaitu SN, T, G, A, dan MA, menyatakan bahwa materi ustaz bisa menambah keyakinan pada diri sendiri

Kelompok kontrol

Berdasarkan hasil wawancara di kelas control, terdapat ±24 subjek yang memberikan respons jawaban yang berbeda terkait kegiatan ekstrakurikuler yang diikutinya. Sebanyak 4 orang subjek yang berinisial MLT, NA, ARD, dan AHA mengatakan bahwa dirinya tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya dikarenakan subjek sudah memiliki banyak kegiatan di luar sekolah. Sedangkan 20 orang lainnya mengikuti beberapa kegiatan ekstrakurikuler. Untuk kegiatan ekstrakurikuler paduan suara diikuti oleh subjek yang berinisial SA, RK, R, SK, dan PIMY. Lalu kegiatan ekstrakurikuler Kelompok Ilmiah Remaja (KIR) diikuti oleh subjek yang berinisial SA, RK, RMI, SK, IA, KQS, dan SRL. Untuk kegiatan jurnalistik diikuti oleh subjek yang berinisial SA, JAU, RK, FH, IA, LP, KQS, SCP, LSF, CV, PIMY, dan SRE. Ekstrakurikuler *English*

Club diikuti oleh subjek SA, RK, SS, IA, dan VW. Untuk ekstrakurikuler olahraga basket diikuti oleh subjek NMI, SS, ZLAB, dan PIMY. Untuk kegiatan Pramuka wajib diikuti oleh ±24 siswa.

Kemudian untuk jawaban yang terkait dengan alasan memilih kegiatan ekstrakurikuler tersebut sebanyak 3 orang subjek berinisial FH, IA, dan ZLAB mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan tersebut hanya karena ingin mengikuti saja. Sebanyak 3 orang subjek berinisial SA, JAU, dan KQS mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan tersebut untuk menambah pengalaman. Sebanyak 2 orang subjek berinisial RK dan R mengatakan mereka mengikuti kegiatan tersebut untuk bersosialisasi dengan orang lain. Sebanyak 2 orang subjek berinisial SS dan SK mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan tersebut untuk mengisi waktu luang. Sebanyak 3 orang subjek berinisial KQS, SCP, dan LSF mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan tersebut agar bermanfaat bagi orang lain. Sebanyak 5 orang subjek berinisial VW, PIMY, LP, RR, dan RMI mengatakan bahwa mereka mengikuti kegiatan tersebut karena ingin mengembangkan bakat yang mereka miliki. Sebanyak 4 orang subjek yang berinisial MLT, NA, ARD, dan AHA mengatakan bahwa mereka tidak mengikuti ekstrakurikuler karena memiliki banyak kegiatan yang padat di luar sekolah.

Kemudian untuk jawaban yang terkait dengan apakah subjek yakin dengan kemampuannya, 11 orang subjek (JAU, RK, NA,

R, SS, SK, RR, LP, LSF, VW, dan AHA) mengatakan bahwa mereka yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. Sebanyak 4 orang subjek berinisial SA, MLT, PIMY, dan SLP mengatakan bahwa mereka yakin dengan melakukannya terlebih dahulu dan berusaha. Sejumlah 5 orang subjek berinisial NKA, KQS, ARD, NMI, dan SRE, mengatakan bahwa mereka yakin dengan percaya kepada Allah. Sebanyak 2 orang subjek berinisial NA dan FH mengatakan bahwa subjek mampu meyakini kemampuannya namun terkadang masih ragu karena kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Sebanyak 2 orang subjek berinisial IA dan ZLAB mengatakan bahwa mereka tidak yakin dengan kemampuannya karena terdapat banyak saingan sehingga subjek takut gagal.

Kemudian untuk jawaban yang terkait dengan alasan mereka yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, sebanyak 15 orang subjek berinisial SA, JAU, MK, MLT, SK, NA, KQS, PIMY, SRE, AHA, FH, NKA, SCP, NMI, dan VW mengatakan bahwa mereka yakin dengan dirinya sendiri sehingga memiliki rasa percaya diri. Sebanyak 5 orang subjek berinisial NA, R, SS, IA, dan ARD mengatakan bahwa mereka yakin dengan kemampuannya karena mereka selalu mengusahakan agar kemampuannya menjadi lebih baik dengan banyak latihan. Subjek RR mengatakan bahwa subjek yakin dengan kemampuannya yang berasal dari Allah. Subjek LP mengatakan bahwa subjek yakin dengan kemampuannya karena subjek menyukai suatu kegiatan

kemudian subjek menjadi terbiasa. Subjek LSF mengatakan bahwa subjek yakin karena telah meminta pendapat dari orangtua.

Kemudian jawaban yang terkait dengan cara subjek untuk meningkatkan kepercayaan diri yaitu sebanyak 9 orang subjek yang berinisial SA, RK, NMI, R, NKA, IA, LP, KQS dan FH mengatakan bahwa kepercayaan diri itu muncul karena kemampuan yang dimiliki dari dalam diri. Sebanyak 9 orang subjek berinisial SS, ASD, SRE, SK, RR, NA, CW, AHA, dan LSF mengatakan bahwa percaya diri dapat dilatih dengan sering tampil di depan kelas serta berbicara di depan cermin sehingga mengurangi rasa canggung saat di depan banyak orang. Subjek JAU mengatakan bahwa meningkatkan kepercayaan diri dapat dengan cara menambah wawasan dalam menghadapi situasi tertentu. Sebanyak 3 orang subjek berinisial MLT, NA, dan PIMY mengatakan bahwa meningkatkan kepercayaan diri dengan cara berbaur dengan orang lain. Sebanyak 2 orang subjek berinisial SCP dan ZLAB mengatakan bahwa meningkatkan kepercayaan diri dapat dilatih dengan meyakini dalam hati.

Kemudian jawaban yang terkait dari orang-orang yang dapat membantu subjek untuk percaya diri, sebanyak 14 orang subjek berinisial AHA, JAU, RK, NA, R, SS, FH, NA, LP, KQS, ARD, VW, PIMY, dan SRE mengatakan bahwa orangtua, kakak, dan teman adalah orang yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Sebanyak 5 orang subjek

berinisial SA, NMI, SK, RR, dan IA mengatakan bahwa keluarga dan dirinya adalah orang yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Subjek MLT mengatakan bahwa ustaz adalah orang yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Sebanyak 2 orang subjek mengatakan bahwa teman adalah orang yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Sebanyak 2 orang subjek berinisial SCP dan ZLAB mengatakan bahwa Allah dan diri sendiri adalah orang yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.

Kemudian jawaban terkait dengan apakah subjek menyukai presentasi di dalam kelas, sebanyak 10 orang subjek berinisial SA, RK, NA, R, SK, RR, QQS, PIMY, JAU, dan ARD mengatakan bahwa mereka menyukai metode presentasi karena lebih memahami materi yang disampaikan. Sebanyak 7 orang subjek berinisial NA, IA, LP, SCP, ZLAB, VW, dan LSF mengatakan bahwa mereka menyukai metode presentasi karena terdapat aplikasi dan animasi sehingga tidak monoton. Subjek LP mengatakan bahwa subjek menyukai metode presentasi sesuai dengan suasana hatinya. Sebanyak 2 orang subjek berinisial SS dan SRE mengatakan bahwa mereka tidak menyukai metode presentasi karena membuat bosan dan mudah mengantuk. Sebanyak 3 orang subjek berinisial AHA, NMI, dan NKA mengatakan bahwa metode presentasi adalah hal yang biasa saja bagi mereka. Kemudian jawaban terkait dengan apakah kegiatan presentasi dapat

meningkatkan kepercayaan diri seseorang, sebanyak 22 orang subjek berinisial AHA, SA, JAU, MLT, RK, NA, NMI, SS, NKA, SK, RR, IA, LP, KQS, ARD, SRE, R, FH, ZLAB, LSF, VW dan PIMY mengatakan bahwa metode presentasi dapat melatih kepercayaan diri karena dilihat dari kemampuan subjek berbicara di depan umum dan dilihat orang banyak. Subjek SCP mengatakan bahwa kurikulum 2013 menuntut siswa harus lebih aktif dibandingkan dengan gurunya.

Analisis Data

Uji homogenitas pada kelompok kontrol dan eksperimen memiliki nilai sebesar 0,068 yang berarti data tersebut bersifat homogen karena $p > 0,05$. Pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample T-Test* sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3. menyatakan bahwa taraf signifikansi *2-tailed* sebesar 0,013 untuk *equal variances assumed* karena total subjek kelompok eksperimen berjumlah 23 dan 0,014 untuk *equal variances not assumed* karena total subjek kelompok kontrol berjumlah 24. Dalam hipotesis kami menggunakan hipotesis satu arah yaitu kajian islami QS. Ali Imran ayat 139 dapat meningkatkan efikasi diri siswi MAN 1 Surakarta sehingga taraf signifikansi yang diperoleh dari signifikansi *2-tailed* sebesar 0,013. Artinya, kajian Islami dengan QS. Ali Imran ayat 139 memiliki pengaruh positif pada efikasi diri siswi MAN 1 Surakarta secara signifikan.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

	F	p
<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	3,486	0,068

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan *Independent Sample T-Test*

	t	p
<i>Equal variances assumed</i>	2,586	0,013
<i>Equal variances not assumed</i>	2,570	0,014

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan program SPSS 16 *version*, didapatkan nilai signifikansi *2-tailed* sebesar 0,013. Uji homogenitas pada kelompok kontrol dan eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,068. Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh positif pemberian kajian Islami QS. Ali Imran ayat 139 terhadap efikasi diri siswi kelas X MAN 1 Surakarta. Hasil uji hipotesis menunjukkan 0,013 atau $p < 0,05$ yang berarti signifikan. Maka kesimpulannya adalah adanya pengaruh positif kajian Islami QS. Ali Imran ayat 139 terhadap efikasi diri siswi kelas X MAN 1 Surakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummah & Junanto (2017) yang mengungkap adanya hubungan positif antara religiusitas dan efikasi diri. Semakin tinggi religiusitas, maka seseorang akan lebih memahami agamanya. Dengan pemahaman yang mendalam maka akan terbentuk keyakinan atau efikasi diri.

Salah satu aspek efikasi diri adalah *strength*, yaitu merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang

dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Hal ini sesuai dengan aspek kajian Islami yaitu aspek Alquran dan sunah. Alquran dan sunah adalah dasar hukum untuk umat Islam. Dalam agama Islam, Alquran dan sunah adalah sumber hukum utama. Apabila kita telah memiliki dasar yang kuat maka kita akan yakin.

Berdasarkan hasil wawancara di kelompok eksperimen, rata-rata subjek menyatakan bahwa kajian Islami yang disampaikan oleh ustaz tentang QS. Ali Imran ayat 139 dapat meningkatkan efikasi diri siswi kelas X MAN 1 Surakarta. Pernyataan ini didukung dengan hasil wawancara yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat kepercayaan diri siswi berada pada rentang 7,5 hingga 8 yang menunjukkan bahwa siswi tersebut memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Julianto dan Subandi (2015) yang mengungkapkan bahwa pelatihan membaca Alquran reflektif intuitif dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas melalui indikator jumlah neutrofil. Perubahan signifikan depresi dan imunitas tidak terlepas dari adanya perubahan dalam persepsi subjek dalam memandang kejadian dalam hidupnya. Subjek mulai memandang apa yang terjadi dalam hidupnya dari sudut pandang *anchor* Allah. Subjek eksperimen yang berhasil meluruskan *anchor*-nya maka mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak terlepas dari adanya perasaan tenang setelah membaca Alquran.

Pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Alquran, sebagaimana diteliti oleh Mar'ati dan Chaer (2016), secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan santriwati *Aliyah* Pondok Pesantren Ar-Rohmah Ngawi. Hal ini terjadi karena selain mendapatkan ketenangan dalam menghafal Alquran yang dilakukan berulang-ulang namun juga mengalami rekonstruksi kognitif dari ayat Alquran yang dibaca, dihafalkan, dan dimengerti arti dan tafsirnya sehingga memiliki pemahaman yang tepat dalam menilai permasalahan dan mendapatkan petunjuk dari makna kandungan Alquran.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh positif kajian Islami terhadap efikasi diri siswa kelas X MAN 1 Surakarta.

Kelebihan dalam pelaksanaan praktikum ini adalah pemanfaatan waktu yang baik, pencarian subjek yang sudah jelas kriterianya serta penyampaian intruksi yang mudah dipahami oleh instruktur. Sedangkan kekurangan dalam praktikum ini adalah *handycam* yang tidak dicek terlebih dahulu sebelum kegiatan dilaksanakan.

Saran

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tinjauan untuk penelitian yang akan datang mengenai kajian Islam terhadap efikasi diri agar lebih memperhatikan waktu yang digunakan untuk efektifitas kajian tersebut sehingga kajian dapat memberikan pengaruh positif bagi masyarakat

Daftar Pustaka

- Amanda, N. W. Y., Subagia, W., & Tika, N. (2014). Pengaruh model pembelajaran berbasis proyek terhadap hasil belajar IPA ditinjau dari self-efficacy siswa. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi IPA*, 4(1), 1 – 11.
- Amir, H. (2016). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia universitas bengkulu. *Manajer Pendidikan*, 10(4), 336 – 342.
- Darabinia, M., Gorji, A. M. H., & Afzali, M. A. (2017). The effect of the Quran recitation on mental health of the Iranian medical staff. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(11), 30 – 36.

- Ellens, J. H. (2008). *Understanding religious experiences: What the Bible says about spirituality*. Westport, CT: Praeger.
- Ilham, A. (2013, 12 April). Jelang UN, SMAN 1 Watampone gelar zikir bersama. *Sindo News*. Diunduh dari: <https://daerah.sindonews.com/read/737404/25/jelang-un-sman-1-watampone-gelar-zikir-bersama-1365756936>
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2014). Pengaruh mendengarkan murattal Alquran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120 – 129.
- Julianto, V., & Subandi. (2015). Membaca al fatihah reflektif intuitif untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 34 – 46.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri kota Malang. *Jurnal Kajian bimbingan dan konseling*, 1(2), 60 – 67.
- Kusrieni, D. (2014). Hubungan efikasi diri dengan perilaku mencontek. *PSIKOPEDAGOGIA*, 3(2), 100 – 111.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2016). pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat Alquran terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30 – 48.
- Nugraheni, D., Mabruri, M. I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas membaca Alquran untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *INTUISI Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59 – 71.
- Nurfitriah, H. (2006). *Kecenderungan efikasi diri dan hubungannya dengan hasil belajar kimia siswa (Studi kasus di SMA PGRI 56 Ciputat)* (Skripsi). Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam, Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Permana H., Harahap F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 5 - 6.
- Pihasnawati. (2017). Pelatihan penghayatan Alquran untuk meningkatkan kebermaknaan hidup bagi mahasiswa dengan orangtua bercerai. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 94 – 101.
- Rangkuti, F. J., Lahmuddin, & Syaekani. (2017). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan rasa percaya diri dan keterampilan menyelesaikan masalah di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Kota Tebing Tinggi. *Edu Religia*, 1(2), 300 – 311.
- Suharsono, Y., & Qomah, I. (2014). Validitas dan reliabilitas skala self-efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 144 – 151.
- Ummah, N. K., & Junanto, S. (2017). *Hubungan religiusitas dengan efikasi diri siswa kelas VIII MTs Negeri Boyolali tahun ajaran 2016/2017* (Skripsi). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., & Utami, E. S. (2017). Efektivitas membaca dan mentadabburi Alquran dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 23 – 31.

